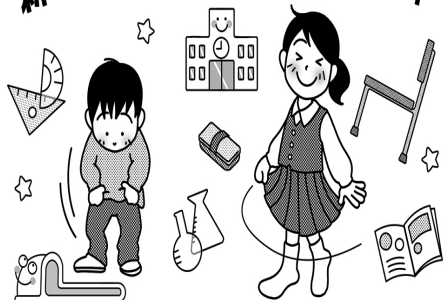


ほ け ん だ よ り

令和 5 年 5 月鹿沼東高校保健室

新生活、もう慣れた？



新学期がスタートして1か月が経ち、GW も終わりました。GW 明けの保健室は、新しい環境で1か月頑張ってきて疲れた人や人間関係に疲れた人、中間テストの不安に駆られた人、持病とおつきあいしながら学校生活を送っている人など、様々な事情を抱えた生徒たちが来室しています。職員や保護者の方の来室もあります。阿部を頼りにしていただき、ありがとうございます。みなさんの困りごとに少しでもお役に立てるよう努めてまいりますので、私が困っていたら助けてください(謙虚さく図々しさ=阿部)。

さて、先にも書きましたが、みんな、様々な事情を抱えています。相手の事情を全て知ることはできないし、自分の事情を全て知らせる必要はありません。でも、「自分にも事情があるように、この人がこうなっているのには、この人なりの事情があるのだらうな」と思えば、自分には理解しがたい相手のことを少しは優しい気持ちで見ることができ、自分のモヤモヤやイライラを小さくすることができると思います。人間関係にお疲れの方、よかったら試してみてください。

暑さに慣れよう「暑熱順化」 熱中症の予防にも◎

暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。今は冷房を使って快適に過ごすことが優先され、暑さの中で体を慣らしていく機会が減っています。暑熱順化されていないと熱中症になりやすいといわれています。暑さに負けず、勉強や部活、学校行事など、充実した日々を過ごせるよう、暑熱順化を心がけてみてください。

暑熱順化のすすめ

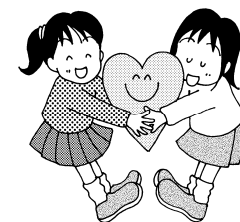
ポイントは汗をかくこと



コロナが5類感染症になりました。

5/8 から新型コロナの感染症法上の位置づけが2類から5類へと移行しました。これにより、法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の自主的な取組をベースとした対応に変わりました。しかし、コロナウイルスがなくなったわけではありません。今後、新たな流行の可能性も専門家から指摘されており、高齢者や重症化リスクがある人の危険性は継続しています。

日本国内だけで新型コロナによる死亡者数は7万4千人を超えました。この7万4千人の方と繋がりがあった人の数はどのくらいになるのでしょうか。その多くの方が今も心に大きな悲しみや無力感を抱えているかもしれません。弱い立場や傷ついた人たちの気持ちを想像しつつ、自分なりの事情や立場、考えもあるでしょうから、自分がこうしたらいいと思う取組を考えてみてください。「相手のことを考え、自分のことも考え、どうしていくか」を判断する力は、これからも必要になってきます。



コロナ感染の心配があるときは（5/8以降）

医療機関に行く前に ●あわてずに症状や常備薬をチェック ●国が認証したキットを用いてチェック
【陽性だった場合】 自宅等で療養を開始し、医療機関に相談。
【陰性だった場合】 基本的な感染対策を継続し、心配な場合は医療機関に相談。
コロナ感染の正確な診断は医療機関でないとできません。心配な症状があるときは医療機関に相談を。

学校への出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。」

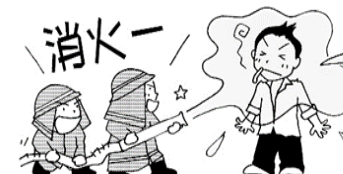


厚生労働省 HP
新型コロナ 5 類感染症移行後の対応

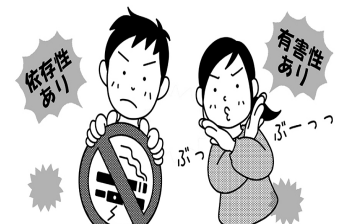
5 月 31 日は世界禁煙デー

だから、ダメだって！ タバコ

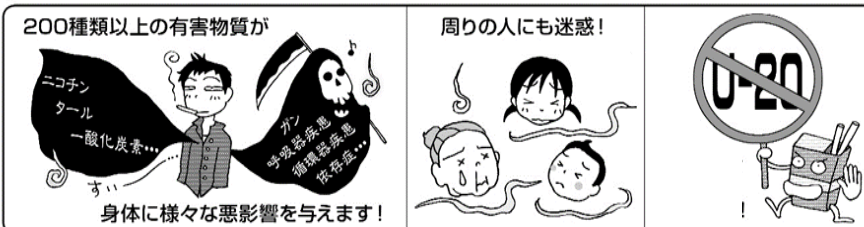
健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること！自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。

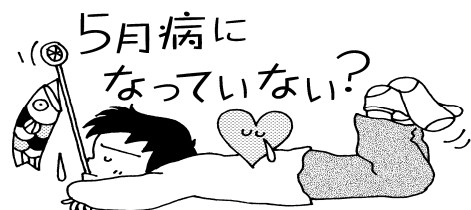


新型たばこも吸っちゃダメ！



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも同様に健康被害があります





5月病に気をつけましょう。

この時期、耳にすることがある「5月病」は、正式な病名(医学用語)ではありません。新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる

心身への影響が、5月に入る前後やGWなどの長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由からこう呼ばれているようです。

症状を改善するためには、自分にあった方法で上手にストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と身体を癒してあげてください。

5月病の主な症状

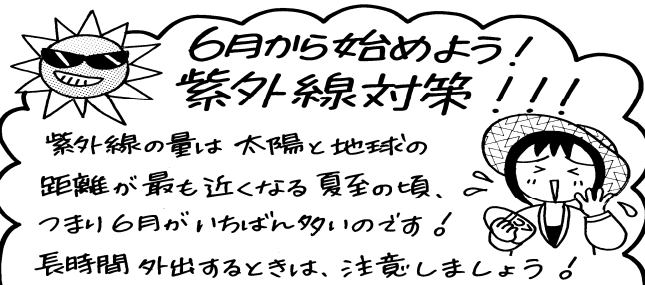
- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など



5月病は自分には無縁だと思っていたし、周囲からもそう思われていた阿部が5月病になったことがありました。どんなにしんどさを訴えても、「阿部に限ってそれはない」と周囲から信じてもらえませんでした。食欲不振に陥りどんどん痩せていく私の姿を見て、周囲はやっと「あの大食いが痩せていく! やばい!」と理解しました(今思えば、みんな私に失礼)。5月病との付き合いかたをあれこれ試してみた結果、私にあっていった方法は「不安や恐怖を感じる心を認める」でした。「新しい環境・仕事・人づきあい→未知なもの→予想がつかず恐怖を感じるのは当たり前」だから「慌てなくていいか、分からないことは教えてもらったり、いざというときは助けてもらって乗りこえればいいか」という考えにたどり着きました。そして、また食べ物は美味しくなり、体重はあっという間に戻りました。

紫外線対策、そろそろ始めましょう。

紫外線を浴び続けるとシミや皺など肌の老化を早めます。また、遺伝子を傷つけ、将来、皮膚がんになる可能性もあります。日焼け止めクリームや日傘、帽子などを上手に活用して紫外線を防ぐようにしましょう。



すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。



爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと

蜂に刺された

水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

ねんざだぼくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



阿部コラム コロナが5類になりました。これで劇場や美術館に行っても閉館...なんてことはありません。というわけで、劇団四季「アナと雪の女王」、東京国立博物館特別展「東福寺」、ルーヴル美術館展「愛を描く」、相田みつを美術館、葉加瀬太郎ライブツアー2023へ。ルーヴル美術館展では様々な愛の絵画を見てきました。穏やかな気持ちになったり、悲しくなったり、クスツと笑ってしまったり、情けなかったり...。人間ならではの感情が表現されていました。東福寺展では14年の歳月をかけて修復され、修復後の初お披露目という「五百羅漢図」を見ました。羅漢(悟りをひらいた高僧)が髭剃りや耳掃除をしています。可愛い。国や時代、文化、価値観などは違えど、人って昔から変わらず完璧じゃないから面白いんだな...と、心が温くなりました。